Zwischentöne

Kommunikationsanalyse im Kontext Beziehung & Partnerschaft

Viel Wärme, ein schwieriger März und ein gelungener Weg zurück

Beteiligte	Lena Tom
Quelle	WhatsApp
Zeitraum	02.01.2026 bis 28.06.2026
Umfang	1.925 Nachrichten, Analyse „Tiefenanalyse“
Erstellt am	01.07.2026
Bericht-Nr.	BEISPIEL

Dieser Bericht wurde mithilfe künstlicher Intelligenz erstellt. Kennzahlen sind exakt berechnet; die inhaltliche Einordnung ist eine KI-gestützte Einschätzung, keine Diagnose und kein Gutachten. Alle Zitate wurden automatisch auf ihr wörtliches Vorkommen im Chat geprüft.

Vertraulich – nur für die Person bestimmt, die diesen Bericht bestellt hat.

Inhalt

1 Auf einen Blick 3
2 Zahlen & Fakten 5
3 Dimensionen der Kommunikation 7
4 Personenprofile 11
5 Muster & Dynamik 12
6 Konflikte 14
7 Verlauf & Phasen 16
8 Themen 16
9 Stärken & Risiken 17
10 Deine Frage 17
11 Empfehlungen 18
12 Gesprächsleitfäden 20
13 4-Wochen-Plan 21
14 Methodik & Grenzen 23

1 Auf einen Blick

7/10 **Warm und belastbar, unter Druck verletzlich**

Über weite Strecken wertschätzend, humorvoll und zugewandt. Unter äußerem Stress wird die Kommunikation knapper und konfliktanfälliger, erholt sich aber schnell und nachhaltig.

Kernaussagen

- Der Grundton ist warm und verbindlich: Zuneigung, Dank und Humor ziehen sich durch den gesamten Zeitraum.
- Du (Lena) trägst mehr der Gesprächsinitiative (58 % der Anstöße) und stellst rund dreimal so häufig Fragen (13 % gegenüber 4 %).
- Im März fällt die Kommunikation unter Druck sichtbar ab: weniger Nachrichten, langsamere und knappere Antworten von Tom.
- Der Streit vom 11. März folgt einem typischen Muster aus Vorwurf, Rechtfertigung und Rückzug.
- Eure Reparaturfähigkeit ist eine echte Stärke: Die Versöhnung kommt innerhalb eines Tages und mit Verantwortungsübernahme.
- Seit Mai ist die Initiative ausgeglichen, und schwierige Themen werden spürbar konstruktiver besprochen.

Zusammenfassung

Euer Chat zeigt eine Beziehung mit stabilem, warmem Grundton: fast täglich kurze Abstimmungen, viele liebevolle Gesten und gemeinsamer Humor. Zwischen Januar und Juni habt ihr 1.925 Nachrichten ausgetauscht – an jedem einzelnen Tag des Zeitraums. Du (Lena) schreibst etwas mehr (52 %) und stößt die meisten Gespräche an (58 %); Tom antwortet etwas langsamer und knapper.

Im März kippt das Bild: Unter dem Projektdruck von Tom sinkt die Zahl der Nachrichten um fast ein Drittel, seine mittlere Antwortzeit steigt von 6 bis 8 auf 24 Minuten, und du startest fast drei Viertel aller Gespräche. Am 11. März entlädt sich das in einem Streit, in dem beide eher verteidigen

als verstehen – mit einer Verallgemeinerung („nie“) auf deiner, Rechtfertigung und Rückzug auf seiner Seite.

Bemerkenswert ist, was danach passiert: Tom entschuldigt sich am nächsten Tag ausdrücklich und übernimmt Verantwortung, ihr führt eine wöchentliche Sonntagsrunde ein, und Entlastung im Alltag wird sichtbar gewürdigt. Im Mai löst ihr eine mögliche Streitfrage um den Besuch bei seinen Eltern vorbildlich: Du benennst dein Befinden ohne Vorwurf, er schlägt einen Kompromiss vor.

Die größte Entwicklungschance liegt darin, Belastungsphasen früher anzusprechen – bevor aus dem Wunsch nach Nähe ein Vorwurf wird – und Erreichbarkeit in stressigen Zeiten bewusst miteinander zu vereinbaren.

2 Zahlen & Fakten

1.925	178	178	1,3
Nachrichten	Tage Zeitraum	Tage mit Nachrichten	Tage längste Funkstille

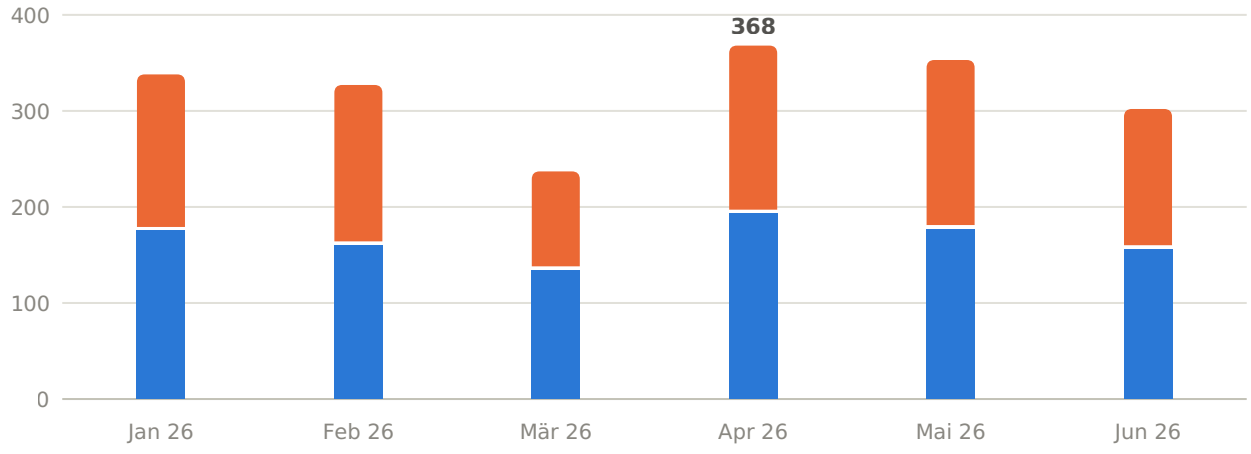
Wer schreibt wie viel?



Lena Tom

Vergleich	Lena	Tom	Verteilung
Nachrichten	995	930	
Wörter	2.993	2.072	
Gesprächsanstöße	160	115	
Letztes Wort	113	162	
Fragen	122	39	

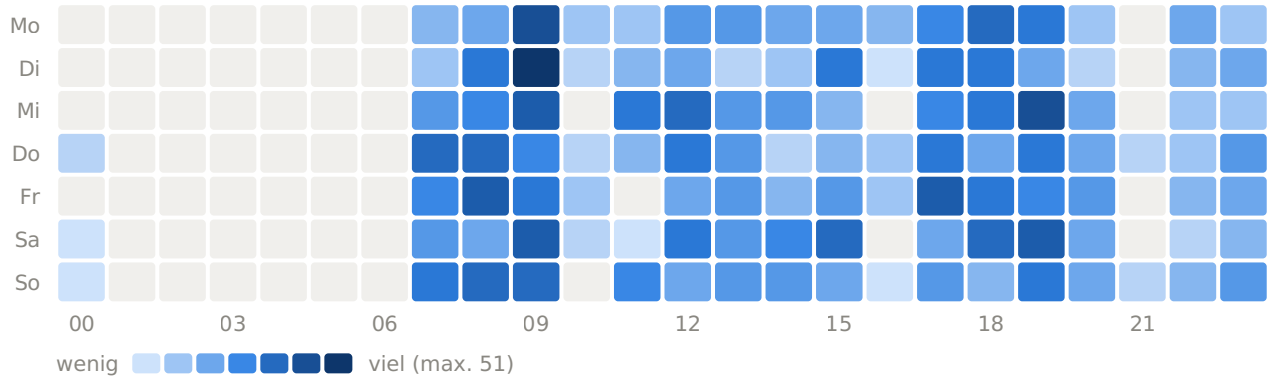
Nachrichten pro Monat



Lena Tom

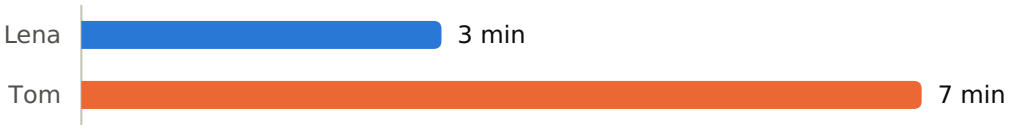
Gestapelt nach Person. Alle Werte stehen im Anhang.

Wann geschrieben wird



Nachrichten nach Wochentag und Uhrzeit, dunkler bedeutet mehr.

Antwortzeit (Median)



Zeit bis zur ersten Antwort einer anderen Person innerhalb eines Gesprächs (Pausen ab 6 Stunden beginnen ein neues Gespräch).

Alle Kennzahlen je Person

Person	Nachr.	Anteil	Wörter/Nachr.	Anstöße	Antwortzeit	Fragen	0–5 Uhr	Häufige Emojis
Lena	995	52 %	3,1	160	3 min	13 %	0 %	❤️ 😘 😊 😂
Tom	930	48 %	2,3	115	7 min	4 %	0 %	👍 ❤️ 😘 😊

3 Dimensionen der Kommunikation

Skala 0 bis 10: 10 steht für eine sehr günstige, gesunde Ausprägung, 5 für ein gemischtes Bild.

Wertschätzung & Zuneigung 8/10

Dank, Komplimente und liebevolle Emojis ziehen sich durch den gesamten Verlauf, auch durch das Alltagsgeplänkel. Tom drückt Wertschätzung seltener in Worten aus, dann aber sehr konkret.

„Danke, dass du heute Morgen den Kaffee gemacht hast, hat mir echt den Tag gerettet ☕“

Tom, 20.01.2026 — *Konkreter Dank für eine kleine Alltagsgeste.*

„Mein Held 😄 Danke dir!“

Lena, 18.04.2026 — *Anerkennung kommt spontan und herzlich.*

Hinwendung auf Kontaktangebote 6/10

Die meisten Kontaktangebote werden aufgegriffen. In Belastungsphasen antwortet Tom jedoch oft knapp oder verzögert – emotional gemeinte Angebote laufen dann ins Leere.

„Das war keine Ja-Nein-Frage 😅“

Lena, 19.03.2026 — *Mit Humor wird markiert, dass die knappe Antwort nicht gereicht hat.*

„Sorry, hab schon geschlafen. Alles okay bei dir?“

Tom, 23.05.2026 — *Verspätete, aber zugewandte Antwort mit Nachfrage.*

Konflikteinstieg 5/10

Konflikte beginnen eher hart: Im März eröffnet eine Verallgemeinerung den Streit. Im Mai gelingt dir dagegen ein sanfter Einstieg über das eigene Befinden – mit spürbar besserem Ergebnis.

„Du bist nie da und ich mach hier alles alleine."

Lena, 11.03.2026 — *Harter Einstieg mit Verallgemeinerung.*

„Ehrlich gesagt bin ich gerade ziemlich erschöpft und hätte gern ein Wochenende nur für uns."

Lena, 09.05.2026 — *Sanfter Einstieg: Befinden und Wunsch statt Vorwurf.*

Freiheit von destruktiven Mustern 7/10

Verachtung oder Abwertung kommen nicht vor. In der Eskalation zeigen sich aber Kritik, Rechtfertigung und Mauern – klar begrenzt auf wenige Situationen im März.

„Ich hab grad echt keinen Kopf für die Diskussion."

Tom, 11.03.2026 — *Rückzug beendet das Gespräch, bevor das Anliegen gehört wurde.*

„Das stimmt so nicht. Ich hab am Wochenende den ganzen Einkauf gemacht."

Tom, 11.03.2026 — *Rechtfertigung auf der Sachebene.*

Reparatur & Versöhnung 8/10

Nach dem Streit übernimmt Tom am nächsten Tag Verantwortung und lädt zum Gespräch ein; du nimmst das Angebot sofort an. Die anschließend eingeführte Sonntagsrunde zeigt, dass ihr aus Konflikten Strukturen ableitet.

> „Sorry wegen gestern. Ich war total drüber wegen dem Projekt und hab dich abgewürgt."
>
> Tom, 12.03.2026 — *Entschuldigung mit konkreter Verantwortungsübernahme.*

> „Danke, dass du das schreibst. Ja, lass uns reden ❤️"
>
> Lena, 12.03.2026 — *Das Reparaturangebot wird angenommen.*

Gegenseitigkeit & Initiative 6/10

Über den Gesamtzeitraum startest du 58 % der Gespräche und stellst rund dreimal so häufig Fragen. Im März steigt dein Anteil an den Gesprächsanstößen auf rund 72 %; seit Mai ist das Verhältnis ausgeglichen.

> „Mir ist aufgefallen, dass du seit ein paar Wochen viel öfter von dir aus schreibst. Das bedeutet mir viel."
>
> Lena, 15.06.2026 — *Die gewachsene Gegenseitigkeit wird benannt und gewürdigt.*

Emotionale Offenheit 7/10

Du benennst Gefühle und Bedürfnisse offen, im Konflikt allerdings erst nach dem Vorwurf. Tom zeigt Gefühle seltener direkt, dafür über Taten und gemeinsame Pläne.

„Es geht nicht um den Einkauf, es geht darum, dass ich mich allein fühle."

Lena, 11.03.2026 — *Das eigentliche Bedürfnis wird ausgesprochen.*

„Ich geb mir Mühe 🙂 Du bist mir wichtig."

Tom, 15.06.2026 — *Seltene, aber deutliche Gefühlsäußerung.*

Verlässlichkeit im Alltag 7/10

Absprachen zu Einkauf, Terminen und Abendplanung funktionieren meist reibungslos. Im März häufen sich kurzfristige Absagen, die du als Muster erlebst.

„Schon wieder? Das ist diese Woche das dritte Mal."

Lena, 05.03.2026 — *Wiederholte Absagen werden als Muster erlebt.*

4 Personenprofile

Lena

Du schreibst häufig, warm und mit vielen Emojis, stellst Fragen und hältst den Kontakt im Alltag aktiv. In Belastungsphasen wird dein Ton drängender; dein eigentliches Anliegen – Nähe und Entlastung – kommt dann erst nach einem Vorwurf zur Sprache.

Stärken

- Hohe Beziehungsinitiative und Interesse am Alltag des anderen
- Benennt Gefühle offen
- Nimmt Reparaturangebote sofort an
- Humor auch in angespannten Momenten

Entwicklungsfelder

- Bedürfnisse früher und ohne Verallgemeinerung ansprechen
- Unterstützung konkret erbitten, statt den Mangel zu beschreiben

Erkennbare Bedürfnisse

- Verbundenheit im Alltag
- Das Gefühl, Lasten zu teilen
- Verlässliche Erreichbarkeit

Tom

Tom schreibt knapp und lösungsorientiert und zeigt Zuneigung eher über Taten, Pläne und kurze Gesten. Unter Druck werden Antworten langsamer und einsilbiger; in der Eskalation verteidigt er die Fakten und zieht sich zurück, findet aber zuverlässig den Weg zurück.

Stärken

- Übernimmt Verantwortung nach Konflikten
- Konkrete Wertschätzung
- Sucht bei Streitfragen nach Kompromissen
- Plant gemeinsame Erlebnisse

Entwicklungsfelder

- Kurze emotionale Rückmeldungen auch unter Zeitdruck
- Im Streit erst das Gefühl anerkennen, dann die Fakten klären

Erkennbare Bedürfnisse

- Ruhe und Konzentration in Arbeitsphasen
- Anerkennung des eigenen Beitrags
- Konflikte ohne Vorwurf

5 Muster & Dynamik

Mehr Initiative auf deiner Seite häufig

Du eröffnest die Mehrzahl der Gespräche und hältst sie mit Fragen in Gang; Tom antwortet häufiger, als er selbst anstößt.

Wirkung: Kann sich auf Dauer wie einseitige Beziehungsarbeit anfühlen – seit Mai deutlich ausgeglichener.

> „Kommst du heute zum Essen?“
>
> Lena, 05.03.2026 — *Typischer Anstoß zur gemeinsamen Abendplanung.*

Knappe Antworten unter Druck gelegentlich

In Stressphasen schrumpfen die Antworten von Tom auf wenige Wörter oder ein Emoji. Organisatorisch reicht das, emotional bleibt eine Lücke.

Wirkung: Du fühlst dich weniger gesehen; Missverständnisse entstehen leichter.

> „Sorry, wird spät“
>
> Tom, 05.03.2026 — *Kurzfristige, knappe Absage ohne Ausblick.*

Vorwurf, Rechtfertigung, Rückzug selten

Wenn sich Frust aufstaut, kommt er als Verallgemeinerung; darauf folgen Verteidigung und schließlich Rückzug. Das eigentliche Bedürfnis wird zwar ausgesprochen, aber nicht mehr gehört.

Wirkung: Der Konflikt eskaliert schnell, die Klärung wird vertagt.

> „Merkst du das überhaupt?“
>
> Lena, 11.03.2026 — *Zuspitzung, nachdem das Bedürfnis keine Resonanz fand.*

> „Das stimmt so nicht.“
>
> Tom, 11.03.2026 — *Verteidigung der Fakten statt Eingehen auf das Gefühl.*

Schnelle Reparatur mit Verantwortung gelegentlich

Nach Spannungen meldet sich innerhalb eines Tages jemand mit Entschuldigung oder Gesprächsangebot, meist Tom.

Wirkung: Konflikte wirken nicht lange nach; das stärkt Vertrauen.

> „Können wir heute Abend in Ruhe reden?“
>
> Tom, 12.03.2026 *Konkretes, ruhiges Gesprächsangebot.*

Humor als Brücke häufig

Ironie und Lachen entschärfen kleine Irritationen, ohne sie zu übergehen.

Wirkung: Hält den Ton leicht – solange der Humor das Anliegen nicht verdeckt.

> „Gern geschehen 😘 Morgen bist du dran!“
>
> Lena, 20.01.2026 *Liebevolles Necken statt Aufrechnen.*

Zuneigung über Pläne und Taten gelegentlich

Tom zeigt Zuneigung vor allem, indem er organisiert und überrascht.

Wirkung: Wird von dir geschätzt; im Alltag kann es Worte aber nicht immer ersetzen.

> „Tisch ist reserviert, 19:30 beim Portugiesen 😉“
>
> Tom, 14.02.2026 *Zuwendung durch Planung.*

> „Flüge nach Lissabon sind gebucht!! ✈️“
>
> Tom, 03.06.2026 *Gemeinsame Vorfreude als Beziehungsgeste.*

Bedürfnis statt Vorwurf gelegentlich

Ab April formulierst du Wünsche häufiger über dein eigenes Befinden – und erhältst darauf kooperative Antworten.

Wirkung: Senkt die Abwehr und öffnet Raum für Kompromisse.

„Verstehe ich. Was hältst du davon, wenn wir nur Sonntag zum Kaffee hinfahren?“

Tom, 09.05.2026 *Kooperative Antwort auf ein klar benanntes Bedürfnis.*

Wechselwirkungen

Unter Druck zeigt sich zwischen euch ein bekannter Kreislauf aus Nähe-Suchen und Rückzug: Je weniger Tom im Stress erreichbar ist, desto mehr fragst du nach – und je drängender die Nachfragen werden, desto knapper und defensiver fallen seine Antworten aus. Beide reagieren dabei nachvollziehbar auf den jeweils anderen: du auf das Gefühl, allein zu sein, er auf das Gefühl, nicht zu genügen.

Der Ausweg liegt an zwei Stellen: früh und ohne Vorwurf zu sagen, was du brauchst, und auf seiner Seite eine kurze emotionale Rückmeldung, auch wenn für ein langes Gespräch keine Zeit ist. Die Sonntagsrunde und der Umgang mit dem Elternbesuch im Mai zeigen, dass ihr diesen Kreislauf bereits unterbrechen könnt.

6 Konflikte

05.03.2026

Auslöser	Kurzfristige Absage des gemeinsamen Abendessens – zum dritten Mal in dieser Woche.
Verlauf	Du reagierst mit spürbarer Enttäuschung, Tom verweist auf den Projektdruck. Das Gespräch bleibt kurz und ungeklärt.
Ausgang	Keine Lösung; die Spannung bleibt bestehen und zeigt sich wenige Tage später erneut.
Lernchance	Kleine Enttäuschungen sammeln sich an. Ein früher, ruhiger Austausch über die Belastung hätte den späteren Streit entschärfen können.

„Ich weiß. Das Projekt frisst mich gerade auf.“

Tom, 05.03.2026 *Die Belastung wird benannt, aber nicht weiter besprochen.*

11.–12.03.2026

Auslöser Unerledigte Hausarbeit als Anlass, dahinter das Gefühl, mit dem Alltag allein zu sein.

Verlauf Harter Einstieg mit Verallgemeinerung, darauf Rechtfertigung auf der Sachebene. Dein eigentliches Anliegen wird ausgesprochen, aber nicht mehr aufgenommen; Tom beendet das Gespräch.

Ausgang Am Folgetag entschuldigt sich Tom ausdrücklich und schlägt ein ruhiges Gespräch vor, das du annimmst.

Lernchance Das Bedürfnis hinter dem Vorwurf war der Kern. Es zuerst zu nennen, macht Zuhören leichter; eine Pause mit Zeitpunkt statt Abbruch hält die Tür offen.

> „Es geht nicht um den Einkauf, es geht darum, dass ich mich allein fühle."
>
> Lena, 11.03.2026 — *Der Kern des Konflikts.*

> „Sorry wegen gestern. Ich war total drüber wegen dem Projekt und hab dich abgewürgt."
>
> Tom, 12.03.2026 — *Verantwortungsübernahme am Folgetag.*

09.05.2026

Auslöser Anfrage seiner Eltern für einen Wochenendbesuch, während du erschöpft bist.

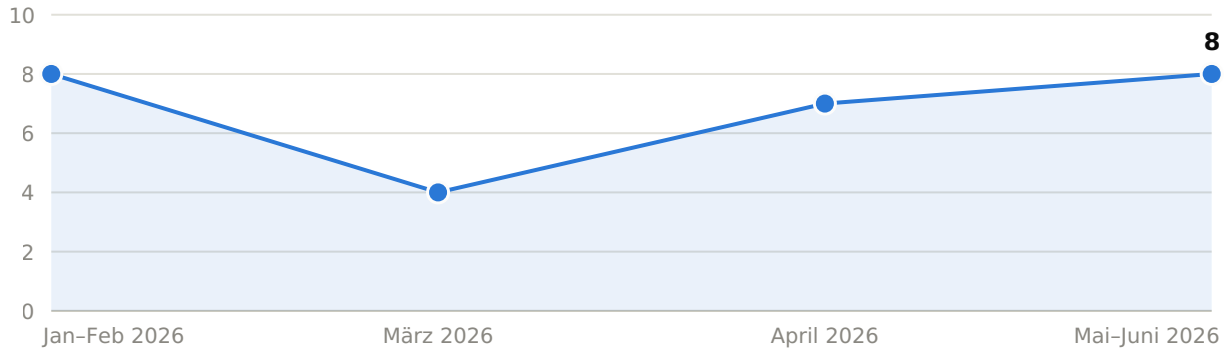
Verlauf Du benennst dein Befinden und deinen Wunsch ohne Vorwurf; Tom nimmt das auf und schlägt einen Kompromiss vor.

Ausgang Einigung auf einen kurzen Besuch am Sonntag.

Lernchance Ein Beispiel dafür, wie gut es gelingt, wenn Bedürfnisse früh und klar benannt werden.

> „Das ist ein guter Kompromiss, danke dass du mich fragst."
>
> Lena, 09.05.2026 — *Wertschätzung für den Kompromiss.*

7 Verlauf & Phasen



Kommunikationsklima je Phase (0–10), eingeschätzt durch die KI.

Jan–Feb 2026	**Warm und verspielt** Viele kleine Liebesbekundungen, gemeinsamer Humor und Pläne. Die Initiative ist annähernd ausgeglichen.	**8/10**
März 2026	**Unter Druck** Projektstress bei Tom: weniger Nachrichten, langsamere Antworten, Absagen. Der Streit vom 11. März bildet den Tiefpunkt.	**4/10**
April 2026	**Neu sortieren** Nach der Versöhnung führt ihr eine wöchentliche Sonntagsrunde ein; Entlastung im Alltag wird sichtbar und gewürdigt.	**7/10**
Mai–Juni 2026	**Ausgeglichener** Die Initiative ist ausgeglichen, Streitfragen werden ruhiger verhandelt, die gemeinsame Reise prägt den Ton.	**8/10**

8 Themen

Thema	Gewicht	Typische Tonlage
Alltagsorganisation	hoch	Sachlich und freundlich, meist reibungslos.
Zuneigung und Nähe	hoch	Warm und verspielt, viele Emojis.
Arbeit und Belastung	mittel	Angespannt und erklärend, besonders im März.

Thema	Gewicht	Typische Tonlage
Hausarbeit	mittel	Konfliktanfällig, ab April wertschätzender.
Gemeinsame Pläne und Reisen	mittel	Vorfreudig und verbindend.
Zeit füreinander	mittel	Erst vermissend, später würdigend.
Familie	gering	Rücksichtsvoll und kompromissbereit.
Schlaf und Erholung	gering	Fürsorglich.

9 Stärken & Risiken

Stärken

- Stabiler, liebevoller Grundton mit viel Humor
- Hohe Reparaturfähigkeit nach Konflikten
- Konkrete gegenseitige Wertschätzung
- Ihr leitet aus Konflikten Veränderungen ab (Sonntagsrunde)
- Kompromissfähigkeit bei Familienthemen

Risiken und Belastungen

- Kreislauf aus Nachfragen und Rückzug in Stressphasen
- Ungleich verteilte Beziehungsinitiative, wenn einer von euch belastet ist
- Bedürfnisse kommen im Konflikt erst nach dem Vorwurf zur Sprache
- Knappe Antworten können als Desinteresse gelesen werden

10 Deine Frage

> **„Warum fühle ich mich in stressigen Phasen so allein, obwohl wir eigentlich gut miteinander klarkommen?“**

Der Chat legt nahe, dass dieses Gefühl weniger mit eurer Beziehung insgesamt zu tun hat als mit einem bestimmten Muster unter Druck. Im März geht die Gesprächsinitiative von Tom deutlich zurück (12 statt rund 20 Anstöße pro Monat), seine Antworten werden langsamer – im Median 24 statt 6 bis 8 Minuten – und knapper, und gemeinsame Abende fallen aus. Für dich heißt das: Die vielen kleinen Kontaktpunkte, die euren Alltag sonst verbinden, brechen weg, während du sie weiter anbietest.

Wichtig ist der Unterschied zwischen Verfügbarkeit und Zuneigung. Nichts im Verlauf deutet darauf hin, dass seine Zuneigung abnimmt; im Gegenteil, er sucht nach dem Streit aktiv die Versöhnung. Was in Stressphasen fehlt, ist ein Weg, Verbundenheit mit wenig Zeitaufwand zu

zeigen. Genau dort setzen die Empfehlungen an: frühe, vorwurfsfreie Signale von dir und kurze emotionale Rückmeldungen von ihm.

11 Empfehlungen

Das Bedürfnis vor den Vorwurf stellen

Für: Lena

Im März kam dein eigentliches Anliegen erst nach einer Verallgemeinerung – und ging in der Verteidigung unter. Im Mai hat der umgekehrte Weg sofort funktioniert.

1. Achte auf erste Anzeichen von Frust, etwa ein inneres „schon wieder“.
2. Beschreibe dann zuerst dein Gefühl und deinen Wunsch, nicht sein Verhalten.
3. Formuliere eine konkrete, erfüllbare Bitte.

Ich vermisse dich gerade. Können wir diese Woche einen Abend nur für uns einplanen?

Formulierungsbeispiel

Ein Stress-Signal vereinbaren

Für: beide

In Belastungsphasen werden Antworten knapp, ohne dass klar ist, warum. Ein vereinbartes Signal macht Verfügbarkeit planbar und nimmt Druck heraus.

1. Ein Wort oder Emoji festlegen, das heißt: „Ich bin im Tunnel, aber bei dir.“
2. Dazu eine Zeit nennen, ab wann ausführlicher Kontakt möglich ist.
3. Nach der Stressphase kurz zurückblicken, ob es geholfen hat.

Projektwoche 🚧 – ich denk an dich, heute Abend ab neun bin ich ganz da.

Formulierungsbeispiel

Kurze emotionale Rückmeldungen

Für: Tom

Ein Wort oder ein Daumen reicht organisatorisch, emotional entsteht so leicht der Eindruck von Desinteresse.

1. Bei persönlichen Fragen kurz auf das Gefühl eingehen, nicht nur auf die Sache.
2. Auch in Stresswochen mindestens eine persönliche Nachricht am Tag.

Ich hab grad wenig Luft, aber ich freu mich auf dich heute Abend.

Formulierungsbeispiel

Pause statt Abbruch

Für: beide

Der Satz über den fehlenden Kopf für die Diskussion beendete das Gespräch, ohne einen Rückweg zu nennen.

1. Bei Überforderung eine Pause mit Zeitpunkt vorschlagen.
2. Den Faden innerhalb von 24 Stunden selbst wieder aufnehmen.

Ich bin gerade zu angespannt, um gut zuzuhören. Können wir morgen nach dem Essen weiterreden?

Formulierungsbeispiel

Die Sonntagsrunde schützen

Für: beide

Sie hat nach dem März sichtbar geholfen und ist eure wirksamste gemeinsame Struktur.

1. Einen festen Termin eintragen.
2. Mit einer Wertschätzung der Woche beginnen.
3. Ein Thema pro Runde, nicht alles auf einmal.

Was war diese Woche schön mit uns – und was wünschst du dir für die nächste?

Formulierungsbeispiel

Lasten sichtbar verteilen

Für: beide

Hinter dem Streit um den Müll stand das Gefühl, allein zuständig zu sein.

1. Wiederkehrende Aufgaben gemeinsam auflisten und aufteilen.
2. Erledigtes kurz im Chat bestätigen – wie gut das wirkt, zeigt der April.

Die neue Initiative würdigen

Für: Lena

Seit Mai stößt Tom mehr Gespräche an; du hast das im Juni schon wertschätzend benannt. Das verstärkt die Entwicklung.

1. Positive Veränderungen zeitnah ansprechen.
2. Dank konkret machen: Was genau hat gutgetan?

> Danke, dass du dich heute zwischendurch gemeldet hast. Das hat meinen Tag schöner gemacht.

Formulierungsbeispiel

---

12 Gesprächsleitfäden

Wenn sich Frust über fehlende gemeinsame Zeit anstaut

Ziel

Nähe wiederherstellen, ohne Abwehr auszulösen

Möglicher Einstieg

> Mir ist aufgefallen, dass ich mich in den letzten Tagen ziemlich allein fühle. Hast du kurz Zeit, darüber zu sprechen?

Hilfreiche Sätze

- Mir fehlt gerade …
- Was würde dir helfen, damit wir uns trotzdem nah sind?
- Ich weiß, dass du gerade viel um die Ohren hast.

Besser vermeiden

- Verallgemeinerungen wie „nie“ oder „immer“
- Mehrere Vorwürfe auf einmal
- Klärungen spät am Abend per Chat

Wenn ein Streit zu eskalieren droht

Ziel

Eine Pause einlegen, ohne das Thema fallen zu lassen

Möglicher Einstieg

> Ich merke, dass wir uns gerade verhaken. Lass uns kurz durchatmen und um acht weiterreden.

Hilfreiche Sätze

- Ich will dich verstehen, nicht recht haben.
- Was ist für dich gerade das Wichtigste daran?
- Habe ich richtig verstanden, dass …?

Besser vermeiden

- Das Gespräch ohne Rückweg beenden
- Fakten gegeneinander aufrechnen

Wenn bei einem von euch eine Stressphase beginnt

Ziel

Erreichbarkeit und Erwartungen vorab klären

Möglicher Einstieg

> Die nächsten zwei Wochen werden bei mir heftig. Wie schaffen wir es, dass du dich trotzdem nicht allein fühlst?

Hilfreiche Sätze

- Ich melde mich spätestens um …
- Ein kurzes Herz heißt: Ich denk an dich.
- Der Sonntag gehört uns.

Besser vermeiden

- Absagen ohne Ausblick
- Persönliche Fragen nur mit einem Emoji beantworten

13 4-Wochen-Plan

Woche	Schwerpunkt	Aufgaben
Woche 1	Bestandsaufnahme	• Diesen Bericht gemeinsam lesen und je zwei Stellen markieren, die euch berühren • Ein Stress-Signal vereinbaren
Woche 2	Bedürfnisse benennen	• Jeden Tag einen Wunsch in Ich-Form formulieren • In der Sonntagsrunde ein Thema aus dem März ruhig nachbesprechen

Woche	Schwerpunkt	Aufgaben
Woche 3	Kleine Kontaktpunkte	• Täglich eine persönliche Nachricht ohne Organisationsanlass • Auch an vollen Tagen eine kurze emotionale Rückmeldung
Woche 4	Verankern	• Die Aufgabenverteilung im Haushalt überprüfen • Gemeinsam festhalten, was ihr beibehalten wollt

14 Methodik & Grenzen

Grenzen dieser Analyse

Die Analyse beruht ausschließlich auf dem Textchat. Gespräche von Angesicht zu Angesicht, Telefonate, Tonfall und Mimik fehlen ebenso wie der Kontext eurer Lebenssituation. Gesendete Medien sind nicht einsehbar. Der Zeitraum umfasst sechs Monate und bildet nur einen Ausschnitt eurer Beziehung ab.

So entsteht der Bericht

Grundlage ist der exportierte Textverlauf. Kennzahlen wie Anteile, Antwortzeiten und Gesprächsanstöße werden exakt berechnet. Die inhaltliche Einordnung erstellt ein KI-Sprachmodell anhand eines strukturierten Analyserahmens für den Kontext „Beziehung & Partnerschaft“. Vor der Verarbeitung werden Namen durch Kürzel ersetzt und Kontaktdaten geschwärzt. Jedes Zitat wird automatisch auf sein wörtliches Vorkommen im Chat geprüft; nicht auffindbare Zitate werden entfernt.

Der Bericht beschreibt Kommunikationsmuster. Er ist keine psychologische Diagnostik, keine Therapie, keine Rechtsberatung und kein Gutachten. Medieninhalte, Tonfall und alles, was außerhalb des Chats geschieht, fließen nicht ein.

Wenn es dir nicht gut geht

TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenfrei, rund um die Uhr). Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 116 016. Hilfetelefon „Gewalt an Männern“: 0800 1239900. In akuter Gefahr: 110 oder 112.

Anhang: Nachrichten pro Monat

Monat	Lena	Tom	Gesamt
Jan 26	175	163	338
Feb 26	160	167	327
Mär 26	134	103	237
Apr 26	193	175	368
Mai 26	177	176	353
Jun 26	156	146	302

Zwischentöne, "zwischentoene" ein thynk Projekt, Mohrmuehle 2a, 34305 Niedenstein. Bericht BEISPIEL.